

1. Taller para Dejar de Fumar

Enseña técnicas efectivas para abandonar el hábito del tabaco, trabajando de forma individual y grupal.

2. Taller de Emociones, Comunicación y Empatía

Fomenta el autoconocimiento emocional y mejora las relaciones interpersonales mediante técnicas de comunicación y expresión de sentimientos.

3. Taller de Intervención en Procesos de Pérdida y Duelo

Apoya a quienes enfrentan pérdidas personales, brindando herramientas para el afrontamiento emocional y superación de momentos difíciles.

4. Taller El Arte de la Relajación

Dirigido a personas que buscan combatir el estrés y la ansiedad cotidiana mediante técnicas prácticas de relajación.

5. Taller La Sabiduría del Cuerpo

Ayuda a interpretar los mensajes del cuerpo, mejorando el autoconocimiento, resolución de conflictos, y desarrollo de la creatividad.

6. Taller de Hábitos Saludables y Valores Positivos

Promueve cambios en el estilo de vida para lograr bienestar físico y emocional, desarrollando la autoestima y el cuidado personal.

7. Taller de Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria

Dirigido a adolescentes que desean mejorar su relación con su cuerpo, enseñando estrategias saludables de pensamiento y comportamiento.

8. Taller de Resolución de Conflictos

Trabaja en grupos de adultos y adolescentes para desarrollar habilidades de resolución pacífica de problemas mediante técnicas de asertividad.

9. Taller de Desarrollo de la Inteligencia

Dirigido a estudiantes, potenciando sus habilidades académicas con técnicas de comprensión lectora, planificación y organización.

10. Taller de Comunicación Padres e Hijos

Apoya a los padres en la comunicación con sus hijos, abordando problemáticas comunes de cada etapa de desarrollo.

11. Técnicas de Estudio

Enseña métodos eficaces de estudio para estudiantes de diferentes niveles, incluyendo planificación, toma de apuntes y preparación de exámenes.

12. Educación Sexual Infantil (para Padres)

Proporciona herramientas a padres y tutores para abordar la formación sexual de niños y adolescentes de forma natural y adecuada a cada etapa.

13. Técnicas de Mejora de la Atención, Concentración y Memoria

Mediante ejercicios prácticos, fomenta el desarrollo de habilidades cognitivas esenciales para el trabajo y la vida cotidiana.

14. Estrategias de Gestión del Estrés

Ofrece técnicas de relajación y control del pensamiento para reducir el estrés y mantener hábitos de vida saludables.

15. Preparación de Entrevistas de Trabajo

Entrena habilidades prácticas para destacar en entrevistas laborales, trabajando en respuestas, lenguaje corporal y seguridad personal.

16. Taller de Autoestima y Crecimiento Personal

Fortalece la autoestima y desarrolla habilidades para manejar conflictos cotidianos de manera efectiva.

17. Taller de Creatividad

Fomenta el desarrollo de la creatividad para el ámbito personal y profesional, aplicando estrategias innovadoras y desbloqueando el potencial creativo.

Ventajas de Participar en Nuestros Talleres

- Metodología práctica y centrada en el participante.
- Espacios de aprendizaje interpersonal y de reflexión.
- Recursos efectivos para la mejora personal y profesional.